

Ser mãe é um trabalho duro.

Se você está se sentindo triste, nervosa, amedrontada ou zangada, você não está sozinha.

Uma entre 10 mulheres sente-se deprimida após dar à luz.

A depressão é tratável.

Se não for tratada, ela pode prejudicar a você e a sua família.

Se você estiver se sentindo deprimida, é natural que você procure ajuda.

- Procure um grupo de apoio
- Peça orientação
- Converse com o seu prestador de serviços de saúde

Ligue para a
Parental Stress Line
(Linha de Estresse Parental)

1-800-632-8188

24 horas por dia, 365 dias por ano.
A ligação é confidencial e anônima.

www.postpartum.net

